

# 2019年3月スタジオレッスンスケジュール

月		火		水	木		金		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		ヨガ YUI 10:15~11:15	ポール de リセット 10:30~10:50	定休日	ヨガ RURIKO 10:30~11:30	ポール de リセット 11:00~11:20	ヨガ Hiromi 10:30~11:30	ベーシックストレッチ 10:50~11:10	
ヨガ 榎原 朋子 10:30~11:30	ベーシックストレッチ 10:50~11:10								ベーシックストレッチ 10:50~11:10
	ポール & アブド 11:20~11:40	はじめてDANCE 石丸 慧 11:30~12:15	サーキット20 11:40~12:00						脂肪燃焼20 11:20~11:40
初級エアロ 榎原 朋子 11:45~12:30					初級エアロ 森岡 リカ 11:45~12:30			SOUL STEP 石丸 慧 11:40~12:40	ダンベル体操 11:50~12:10
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30~13:30							ステップ20 12:30~12:50
中級エアロ 中川 美津子 13:00~14:00		ボディチューニング NAOKO 13:40~14:10			ピラティス NAOKO 13:00~14:00			MEGADANZ 伊藤 好美 13:00~13:45	初心者エアロ 半澤 美香 13:00~13:30
							ダンベル体操 13:40~14:00		ポール de リセット30 (お昼寝付き) 13:45~14:15
ヨガ 飯嶋 亜希子 14:15~15:15	ポール de リセット 14:30~14:50	ピラティス NAOKO 14:30~15:15	かんたんエアロ30 半澤 美香 14:20~14:50		初中級ステップ 都筑 尊成 14:15~15:15			エンジョイエアロ 伊藤 好美 14:00~15:00	はじめてのパワーヨガ MIWA 14:30~15:15
	ステップ20 15:00~15:20		ステップ20 15:00~15:20						
初級エアロ 尾上 織江 19:00~19:50		初級エアロ 半澤 美香 19:00~19:45			ピラティス NAOKO 19:00~20:00			初級エアロ 伊藤 好美 19:15~20:00	
MEGADANZ 中西 真知子 20:00~21:00	ヨガ 牧園 真衣子 20:15~21:15	かんたんDANCE 都筑 尊成 20:00~21:00	ステップ20 20:00~20:20	エンジョイエアロ 伊藤 好美 20:15~21:00		ステップ20 20:05~20:25	Free Style 都筑 尊成 20:15~21:15	ヨガ 永谷 栄子 20:10~21:10	
			ボディメンテナンス 二見 百合恵 20:30~21:00	※中級クラスです		ボディバランス NAOKO 20:30~21:00			
			ヨガ 二見 百合恵 21:10~22:10	MEGADANZ 伊藤 好美 21:15~22:00					

Free Style・・・ジャズ、Hip-Hop、ファンク、ポッピング、ロッキング等  
様々なジャンルを組合せ、楽しく踊ります。  
SOUL STEP・・・70`80`年代のディスコミュージックに合わせ基本的なリズムや動きをマスターしていきます。  
初中級ステップ・・・ステップ台を使用せず楽しくレッスンします。

# 2019年3月 土日スタジオレッスンスケジュール

土				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週
3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
ヨガ RYU 10:30~11:30	ヨガ RYU 10:30~11:30	ヨガ RYU 10:30~11:30	ヨガ RYU 10:30~11:30	ヨガ RYU 10:30~11:30
ポール de リセット 11:35~11:55	ポール de リセット 11:35~11:55	ポール de リセット 11:35~11:55	ポール de リセット 11:35~11:55	ポール de リセット 11:30~11:55
初級エアロ 中西 真知子 12:00~12:45	初級エアロ 尾上 織江 12:00~12:45	初級エアロ 川野 結衣 12:00~12:45	初級エアロ 尾上 織江 12:00~12:45	初級エアロ 森岡 リカ 12:00~12:45
MEGADANZ 中西 真知子 13:00~14:00	ストリート 石丸 慧 13:00~14:00	ボディ メンテナンス 二見 百合恵 13:00~14:00	ベリーダンス ARIANE 13:00~14:00	ジャズ 都筑 尊成 13:00~14:00

日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週
3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
ジャイロキネシス RURIKO 10:20~11:20	ヨガ 飯嶋 亜希子 10:20~11:20	ウェーブリング 伊藤 好美 10:20~11:20	ジャイロキネシス RURIKO 10:20~11:20	ピラティス 中川 美津子 10:20~11:20
ヨガ RURIKO 11:30~12:15	バレトン 飯嶋 亜希子 11:30~12:15	初級エアロ 伊藤 好美 11:30~12:15	ヨガ RURIKO 11:30~12:15	初級エアロ 中川 美津子 11:30~12:15

## ご案内

ジャイロキネシスは予約制(定員15名)となっております。  
 レッスン内容は館内POP、またはホームページでご確認下さい。

初級エアロ30 浜本 育子 15:15~15:45	初級エアロ30 浜本 育子 15:15~15:45	初級エアロ30 浜本 育子 15:15~15:45	初級エアロ30 浜本 育子 15:15~15:45	初級エアロ30 浜本 育子 15:15~15:45
ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00~17:00	ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00~17:00	ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00~17:00	ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00~17:00	ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00~17:00

3月9日(土) 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定  
 3月23日(土) 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定

インストラクター: YUI 会場: 女性更衣室内 岩盤浴

定員: 先着順10名(代理予約不可)

※二日間の重複予約不可!! 但し、定員割の場合のみ可!!

※定員オーバーの際は、先着順でキャンセル待ち!!

デイトム会員様のみ、権利外利用料1,080円がかかります。

予約開始日時: 2月25日より 電話予約可(電話予約の方のみ、10:30~)

持ち物: ヨガマット(レンタル不可)